



令和3年1月5日（火）発行 中妻子供の家保育園 23-5550 担当 菊池（美）

あけましておめでとうございます！

新春を迎え、令和3年になりました。皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。今年もよろしくお願い致します。

年末年始のお休み中も、家族健康調書の記入等、新型コロナウイルス感染症予防対策をしながら過ごして頂き、ありがとうございました。引き続き、感染症対策へのご理解、ご協力をお願い致します。

先月のクリスマス発表会は、例年とは違う形式で開催させて頂きましたが、楽しそうにステージで発表する子ども達の姿に、沢山の感動をもらいました。保護者の皆様から温かい拍手を頂き、ありがとうございました。

今月は、短時間ではありますが、個人面談を行います。入学や進級に向けて、保護者の皆様とお子さんの日々の様子等を語り合う貴重な時間となりますので、よろしくお願い致します。

お知らせ

先月21日より、4歳児担任 澤田瞳保育士が産休に入り、工藤久江臨時保育士が4歳児を担当しております。それに伴い、2歳児を担当していた鹿本弘子臨時保育士が、0歳児の担当になりました。

また、今月より藤井瑞穂臨時調理員が、給食担当として勤務します。

今後とも、保育園へのご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

園長 八幡 雅子



～1月行事予定～

1日（金）～3日（日）	保育園休園
4日（月）	お弁当の日、安全点検
7日（木）	八雲神社どんと焼き （3.4.5歳児が参加していましたが、今年は中止になりました。）
12日（火）	個人面談（～29日（金）まで）
18日（月）	読み聞かせの会（3.4.5歳児） 実習生 仙台こども専門学校2年生 1名（～1月29日（金）まで）
21日（木）	体育教室（4.5歳児）
22日（金）	通報避難訓練
25日（月）	歯ッピーチェック（3.4.5歳児）
26日（火）	歯ッピーチェック（0.1.2歳児）
28日（木）	誕生会



～子育て支援センター～

20日（水） ぴょんぴょんサークル（かるた遊び）

☆1月生まれのお友だち☆



～クラスだより～

【ばんだ組】あけましておめでとうございます。今年も、よろしくお願いします！先月のクリスマス発表会は、園生活最後の発表会でしたが、年長らしい立派な姿を見せてくれましたね。そして、クラスが一体となって取り組む姿に感動したり、素敵な発表会となりました。大成功の発表会でした！園生活も残り3ヵ月となりました。残り少ないですが、今月も元気いっぱい過ごしていきたいと思います。

【うさぎ組】あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。クリスマス発表会では練習の成果を発揮し、大成功に終えることができました。温かい拍手ありがとうございました！瞳先生が産休に入り、工藤が3月までうさぎ組担当となりました。今まで通りのご支援、ご協力をよろしくお願いします。

【りす組】先月はクリスマス発表会へのご協力ありがとうございました。どの子も友だちとの表現を楽しみ、最後まで頑張りましたね。今月は健康に気を付けながら、お正月遊びや雪遊び等、冬ならではの遊びを楽しみたいと思います！

【ひよこ2組】あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願いします。先月はクリスマス発表会への参加、ご協力ありがとうございました。今年度初めての行事となりましたが、子ども達は楽しく参加することができたようです。今月からは、進級に向け、少しずつ箸を使っての食事に挑戦したいと思います！

【ひよこ1組】あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。12月に行われたクリスマス発表会が初めての行事となりドキドキわくわくでしたが、無事に終えることができ、日頃の子供達の姿もお見せすることができて良かったです。ひよこ1組も残すところ2ヵ月となりました。進級に向けて色々なことにチャレンジしたいと思います！

【ひよこ0組】あけましておめでとうございます！先月の発表会では、とても可愛い姿を見せてくれましたね。衣装のご協力もありがとうございました。最近のひよこ0組のお友達は、低月齢のお友達も絵本に興味をもち、笑顔を見せてくれます。高月齢のお友達は、「ちょうだい」の身振りをしたり、ズボンの着脱をしようと頑張ったりしています。一つひとつの可愛い成長を楽しみたいですね。今年もよろしくお願いします！

～おしらせ～

- ・今年度2回目となる歯ッピーチェックが、2日間午前9時30分から行われます。釜石市健康推進課の歯科衛生士が来園し、全園児の歯の健康状態と口腔内のチェックをしてくれます。
- ・12日（火）～29日（金）にかけて個人面談が行われます。6月と同様に、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策として短時間の面談とし、ホールでの三密を避けるため、各クラス日程を制限させていただきます。短い時間ではありますが、家庭や園での様子を伝え合い、子どもの成長に役立てていきたいと思いますので、よろしくお願いします。



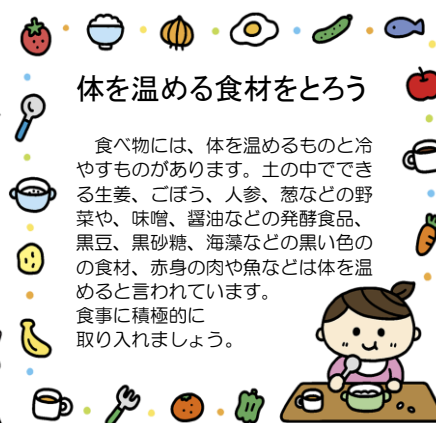
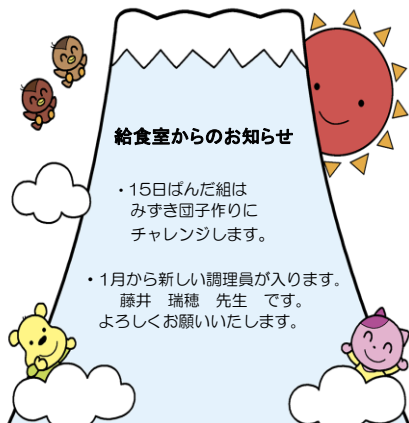


1月の献立表



ひよこ0組・ひよこ1組・ひよこ2組 中妻子供の家保育園

月				火		水		木		金		土	
あけましておめでとうございます 年末年始のお休みはいかがでしたか？今年も子どもたちの元気な体をつくるため、おいしく栄養バランスのとれた給食を提供していきたいと思ひます。										1日		2日	
										元旦		休園	
4日		5日		6日		7日		8日		9日			
ヨーグルト		幼児牛乳		ヨーグルト		幼児牛乳		ヨーグルト		幼児牛乳			
お弁当		松風焼き りんご入り生酢 ブロッコリーのおかか和え 雑煮風 果物（みかん） 米飯		カレー麻婆豆腐 チャプチェ風 にらともやしのナムル みそ汁 果物（りんご） 米飯		卵の千草焼 和風サラダ 小松菜のごま和え みそ汁 果物（バナナ） 米飯		きつねうどん ツナポテトサラダ トマト ブロッコリーマヨドレ 果物（レットグロープ）		食パン サンラータンスープ カリフラワーのオーロラ和え ベビーチーズ ミニトマト 果物			
													
みかんオレンジジュース クッキー おせんべい		ジョア きなこラスク		麦茶 お好み焼		麦茶 黒糖蒸しパン		幼児牛乳 豆乳クリームサンド		ゼリー お菓子			
エネルギー 276Kcal たんぱく質 6.6g 脂 質 7.1g		エネルギー 516Kcal たんぱく質 24.5g 脂 質 16.3g		エネルギー 500Kcal たんぱく質 18.1g 脂 質 14.1g		エネルギー 487Kcal たんぱく質 18.5g 脂 質 13.8g		エネルギー 470Kcal たんぱく質 19.2g 脂 質 16.2g		エネルギー 518Kcal たんぱく質 20.5g 脂 質 20.4g			
11日		12日		13日		14日		15日 小正月		16日			
成人の日		幼児牛乳		ヨーグルト		幼児牛乳		ヨーグルト		幼児牛乳			
		ドライカレー マカロニサラダ 水菜ともやしのお浸し みそ汁 果物（オレンジ） 米飯		磯香炒り卵 切干大根のカレーソテー キャベツと竹輪の和え物 清汁 果物（りんご） 米飯		きすのオランダ揚げ ジャーマンポテト 法蓮草とおホーツクの和え物 豚汁 果物（みかん） 米飯		茄子入り麻婆ラーメン プロテインサラダ トマト 果物（バナナ）		チキンスープカレー ロールパン 茹卵ケチャップソースがけ ブロッコリーのごま和え 果物			
		ジョア ツナマヨトースト		麦茶 スイートポテト		グレープゼリー チーズボール ハッピーターン		幼児牛乳 しょう油団子		ヨーグルト お菓子			
		エネルギー 490Kcal たんぱく質 20.4g 脂 質 15.9g		エネルギー 491Kcal たんぱく質 18.9g 脂 質 13.0g		エネルギー 548Kcal たんぱく質 19.3g 脂 質 18.8g		エネルギー 584Kcal たんぱく質 23.7g 脂 質 16.2g		エネルギー 526Kcal たんぱく質 21.9g 脂 質 19.2g			
18日		19日		20日		21日		22日		23日			
幼児牛乳		ヨーグルト		幼児牛乳		幼児牛乳		ヨーグルト		幼児牛乳			
ココット風目玉焼 春雨サラダ 粉吹芽甘辛和え みそ汁 果物（オレンジ） 米飯		竹輪フライマヨネーズかけ 八宝菜 ブロッコリー甘みそかけ みそ汁 果物（レットグロープ） 米飯		豆腐のつくね煮鶏挽 五目きんぴら 二色ナムル 清汁 果物（バナナ） 米飯		野菜いっぱいメンチカツ キャベツとみかんのサラダ カリフラワー青のり和え みそ汁 果物（りんご） 米飯		卵のあんかけラーメン ひじきとベーコンのソテー ブロッコリー二色ごま和え 果物（みかん）		キャベツとツナ豆乳みそスープ しらすの卵とじ 蛇腹胡瓜の中華和え トマト 果物			
ジョア 一口パリパリピザ		麦茶 シリアルカスタードがけ		麦茶 じゃが大学		麦茶 芋入りお焼き パンケーキ風		幼児牛乳 ピーナツサンド		ヨーグルト お菓子			
エネルギー 486Kcal たんぱく質 20.4g 脂 質 12.8g		エネルギー 570Kcal たんぱく質 20.8g 脂 質 16.9g		エネルギー 498Kcal たんぱく質 19.8g 脂 質 14.6g		エネルギー 532Kcal たんぱく質 19.8g 脂 質 18.6g		エネルギー 510Kcal たんぱく質 21.2g 脂 質 14.0g		エネルギー 433Kcal たんぱく質 21.2g 脂 質 14.5g			
25日		26日		27日		28日 誕生会		29日		30日			
幼児牛乳		幼児牛乳		ヨーグルト		幼児牛乳		ヨーグルト		幼児牛乳			
高野豆腐フライマヨソースがけ 南瓜のサラダ キャベツのごま和え みそ汁 果物（オレンジ）		いり卵の中華風あんかけ ピーマンソテー 白菜としらす和え みそ汁 果物（りんご） 米飯		手作りさつま揚げ 中華サラダ カリフラワー甘みそかけ みそ汁 果物（レットグロープ） 米飯		根菜カレー ブロッコリーごま和え トマト ポテトサラダ 卵スープ 果物（みかん） 米飯		和風スパゲティ 黒豆サラダ 小松菜ともやしのカレー和え トマト 果物（バナナ）		十勝スティックパン 豚もやしスープ 胡瓜マヨドレ和え トマト ベビーチーズ 果物			
ジョア スイートポテト		麦茶 焼きそば		麦茶 フレンチトースト		麦茶 ケーキデコレ		幼児牛乳 スイートプール		ヨーグルト お菓子			
エネルギー 483Kcal たんぱく質 18.1g 脂 質 23.1g		エネルギー 522Kcal たんぱく質 22.0g 脂 質 17.7g		エネルギー 488Kcal たんぱく質 21.0g 脂 質 13.2g		エネルギー 596Kcal たんぱく質 18.5g 脂 質 21.2g		エネルギー 622Kcal たんぱく質 18.9g 脂 質 18.7g		エネルギー 502Kcal たんぱく質 21.5g 脂 質 21.0g			



味噌煮込みうどん

【材料】

- 豚もも薄切り肉...25g
- 人参...10g(1/10本)
- 大根...10g
- 油揚げ...5g
- 万能ねぎ...5g(1/2本)
- だし汁...130g(2/3カップ)
- かつお節と昆布
- 味噌...8g(小さじ1と1/3)
- うどん(乾麺)...50g

(子ども1人分)

エネルギー 265kcal
たんぱく質 11.8g
カルシウム 43mg

【作り方】

- ①豚肉は一口大に、人参大根は、約5mmのいちよう切りにする。
- ②油揚げは縦半分に切り、約5mmの短冊に切る。
- ③万能ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にだし汁を温め、豚肉を入れ、肉の色が変わったら、人参、大根を入れる。あくを取りながら煮る。
- ⑤材料がやわらかくなったら②を加え、味噌、うどんを加えて沸騰させないように煮る。



1月の献立表



りす組・うさぎ組・ぱんだ組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
				1日	2日
				元旦	休園
あけましておめでとうございます 年末年始のお休みはいかがでしたか？今年も子どもたちの元気な体をつくるため、おいしく栄養バランスのとれた給食を提供していきたいと思います。					
4日	5日	6日	7日	8日	9日
お弁当 	松風焼き りんご入り生酢 ブロッコリーのおかか和え 雑煮風 果物（みかん）	カレー麻婆豆腐 チャプチェ風 にらともやしのナムル みそ汁 果物（りんご）	卵の千草焼 和風サラダ 小松菜のごま和え みそ汁 果物（バナナ）	ご飯はいりません きつねうどん ツナポテトサラダ トマト ブロッコリーマヨドレ 果物（レットグロブ）	ご飯はいりません 食パン サンラータンスープ カリフラワーのオーロラ和え ベビーチーズ ミニトマト 果物
みかんオレンジジュース クッキー おせんべい	ジョア きなこラスク	おしどり牛乳 お好み焼	おしどり牛乳 黒糖蒸しパン	おしどり牛乳 豆乳クリームサンド	ゼリー お菓子
エネルギー 184Kcal たんぱく質 2.7g 脂質 5.1g	エネルギー 415Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.5g	エネルギー 446Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 18.9g	エネルギー 455Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.1g	エネルギー 543Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.6g	エネルギー 578Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.8g
11日	12日	13日	14日	15日 小正月	16日
成人の日 	ドライカレー マカロニサラダ 水菜ともやしのお浸し みそ汁 果物（オレンジ）	磯香炒り卵 切干大根のカレーソテー キャベツと竹輪の和え物 清汁 果物（りんご）	きすのオランダ揚げ ジャーマンポテト 法蓮草とおホーヅクの和え物 豚汁 果物（みかん）	ご飯はいりません 茄子入り麻婆ラーメン プロテインサラダ トマト 果物（バナナ）	ご飯はいりません チキンスープカレー ロールパン 茹卵ケチャップソースがけ ブロッコリーのごま和え 果物
	ジョア ツナマヨトースト	おしどり牛乳 麦茶 スイートポテト	グレープゼリー チーズボール ハッピーターン	おしどり牛乳 しょう油団子	ヨーグルト お菓子
	エネルギー 424Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.9g	エネルギー 465Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.2g	エネルギー 486Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 22.3g	エネルギー 590Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 16.2g	エネルギー 485Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.8g
18日	19日	20日	21日	22日	23日
ココット風目玉焼 春雨サラダ 粉吹羊甘辛和え みそ汁 果物（オレンジ）	竹輪フライマヨネーズかけ 八宝菜 ブロッコリー甘みそかけ みそ汁 果物（レットグロブ）	豆腐のつくね煮鶏挽 五目きんぴら 二色ナムル 清汁 果物（バナナ）	野菜いっぱいメンチカツ キャベツとみかんのサラダ カリフラワー青のり和え みそ汁 果物（りんご）	ご飯はいりません 卵のあんかけラーメン ひじきとベーコンのソテー ブロッコリー二色ごま和え 果物（みかん）	ご飯はいりません キャベツとツナ豆乳みそスープ しらすの卵とじ 蛇腹胡瓜の中華和え トマト 果物
ジョア ーロバリバリピザ	おしどり牛乳 シリアルカスタードがけ	おしどり牛乳 じゃが大学	おしどり牛乳 芋入りお焼き パンケーキ風	おしどり牛乳 ピーナツサンド	ヨーグルト お菓子
エネルギー 420Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 14.3g	エネルギー 495Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 22.4g	エネルギー 448Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.9g	エネルギー 556Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 25.2g	エネルギー 463Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.5g	エネルギー 466Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 14.6g
25日	26日	27日	28日 誕生会	29日	30日
高野豆腐フライマヨソースがけ 南瓜のサラダ キャベツのごま和え みそ汁 果物（オレンジ）	いり卵の中華風あんかけ ビーフソテー 白菜としらす和え みそ汁 果物（りんご）	手作りさつま揚げ 中華サラダ カリフラワー甘みそかけ みそ汁 果物（レットグロブ）	根菜カレー ブロッコリーごま和え トマト ポテトサラダ 卵スープ 果物（みかん）	ご飯はいりません 和風スパゲティ 黒豆サラダ 小松菜ともやしのカレー和え トマト 果物（バナナ）	ご飯はいりません 十勝スティックパン 豚もやしスープ 胡瓜マヨドレ和え トマト ベビーチーズ 果物
ジョア スイートポテト	おしどり牛乳 焼きそば	おしどり牛乳 フレンチトースト	おしどり牛乳 ケーキドレ	おしどり牛乳 スイートフル	ヨーグルト お菓子
エネルギー 599Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 29.8g	エネルギー 489Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 20.8g	エネルギー 469Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 19.6g	エネルギー 636Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 28.4g	エネルギー 632Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 20.5g	エネルギー 586Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 21.8g

給食室からのお知らせ

- ・15日ぱんだ組はみずき団子作りにチャレンジします。
- ・1月から新しい調理員が入ります。藤井 瑞穂 先生 です。よろしくお願いいたします。

体を温める食材をとろう

食べ物には、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできる生姜、ごぼう、人参、葱などの野菜や、味噌、醤油などの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めると言われています。

食事に積極的に取り入れましょう。

味噌煮込みうどん

【材料】

- ・豚もも薄切り肉...25g
- ・人参...10g(1/10本)
- ・大根...10g
- ・油揚げ...5g
- ・万能ねぎ...5g(1/2本)
- ・だし汁...130g(2/3カップ)(かつお節と昆布)
- ・味噌...8g(小さじ1と1/3)
- ・うどん(乾麺)...50g

(子ども1人分)

エネルギー 265kcal
たんぱく質 11.8g
カルシウム 43mg

【作り方】

- ①豚肉は一口大に、人参大根は、約5mmのいちよう切りにする。
- ②油揚げは縦半分に切り、約5mmの短冊に切る。
- ③万能ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にだし汁を温め、豚肉を入れ、肉の色が変わったら、人参、大根を入れる。あくを取りながら煮る。
- ⑤材料がやわらかくなったら②を加え、味噌、うどんを加えて沸騰させないように煮る。
- ⑥器に盛り、③を散らす。